

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kebutuhan bagi manusia. Dianggap kebutuhan karena manusia adalah makhluk yang bergerak. Manusia dalam melakukan aktifitasnya tidak pernah terlepas dari proses gerak, sebab tidak ada kehidupan tanpa adanya gerakan (Lesmana, 2005:34). Menurut Surbakti (2014:2) olahraga dalam arti sempit adalah latihan gerak badan untuk menguatkan atau menyehatkan badan. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat dikatakan bahwa olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana serta melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hanya dengan meluangkan sekitar 10 menit setiap hari untuk olahraga dapat membuat mental menjadi lebih sehat, mengurangi stress, pikiran menjadi jernih, dan memicu timbulnya perasaan bahagia. Selain itu manfaat olahraga bagi kita membuat peredaran darah menjadi lancar, membakar lemak dan kalori, membentuk otot, serta mengurangi resiko darah tinggi dan obesitas. Olahraga termasuk gerak aktivitas yang tak pernah lepas dari rutinitas kegiatan manusia setiap hari seperti: berjalan, berlari, bersepeda, menari dan lain sebagainya. Perkembangan olahraga dilakukan berdasarkan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dengan merefleksikan kesadaran terhadap masyarakat terhadap peningkatan rutinitas dalam beraktivitas olahraga yang bersifat inspirasi pencapaian prestasi sebagai tujuan utama.

Fathoni (2015:129) menyatakan olahraga telah menempatkan diri pada tingkat yang paling sistematis dalam sistem pendidikan Nasional. Seperti yang diterangkan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional Bab I, Ketentuan Umum, Pasal 1 ayat 4 disebutkan bahwa yang dimaksud olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa olahraga sudah menempati tingkat yang profesional. Hal ini ditunjukkan bahwa tujuan yang jelas memberikan pengaruh dimana untuk mencapai tujuan dari olahraga tersebut perlu memperjelas perencanaan, serta pembinaan dan melakukan pengembangan potensi guna untuk mencapai tujuan dari olahraga yang dimaksud dengan semaksimal mungkin. Selain itu Kurniawan (2014:249) mengatakan bahwa olahraga adalah salah satu jenis aktivitas yang dapat membuat tubuh kita sehat dan bugar. Selain menyehatkan, olahraga merupakan aktivitas yang sangat menyenangkan.

Dunia pendidikan olahraga sering disebutkan sebagai pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dan juga sebagai aktivitas ekstrakurikuler yang dilakukan di sekolah. Ekstrakurikuler merupakan aktivitas tambahan yang dilakukan disekolah untuk memberikan pembinaan kepada siswa yang memiliki minat dan bakat pada suatu cabang olahraga. Cabang-cabang olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler diantaranya cabang olahraga bola voli, futsal, bola basket, bulu tangkis, beladiri dan lain-lain. Salah satu olahraga ekstrakurikuler yang diminati para siswa salah satunya olahraga bola basket. Bola basket

merupakan olahraga yang modern dan banyak diminati kalangan siswa di sekolah (Gafur, 2014:24). Saat ini olahraga bola basket sangat digemari di kalangan pelajar terbukti dengan banyaknya sekolah-sekolah menengah yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bola basket untuk meningkatkan kemampuan bermain mereka. Kegiatan ekstrakurikuler menjadi tempat bagi siswa untuk berlatih lebih banyak, mengembangkan bakatnya, dan mencapai prestasi yang baik dalam bermain bola basket. Pastinya program latihan yang baik sangat dibutuhkan dalam sebuah kegiatan ekstrakurikuler bola basket agar tercapai sebuah prestasi.

Melalui kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler, diharapkan setiap siswa dapat mengembangkan potensinya dalam suatu bidang ilmu yang diikuti untuk memperoleh prestasi. Meskipun kegiatan ekstrakurikuler ini sangat berperan dalam pengembangan diri siswa, namun yang terjadi saat ini banyak sekolah yang belum memberikan perhatian yang maksimal terhadap kegiatan ekstrakurikuler yang ada. Sebagian besar sekolah lebih fokus pada kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi akademik dan mengesampingkan kegiatan-kegiatan diluar jam pelajaran karena mempunyai anggapan hal tersebut akan mengurangi fokus siswa terhadap pembelajaran dikelas.

Suatu kegiatan ekstrakurikuler dapat berjalan dengan baik apabila siswa dapat berpartisipasi aktif, selain partisipasi siswa, kegiatan ekstrakurikuler akan berjalan lancar apabila ditunjang dengan sarana yang memadai, kemudian ketersediaan dana yang berguna untuk memberikan kemudahan kepada siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, selain itu jadwal kegiatan ekstrakurikuler bagi pelatih akan menjadi pegangan dalam melaksanakan tugas

pembina, bagi siswa dapat menjadi pedoman dalam merencanakan dan mengikuti program-program ekstrakurikuler, bagi administrator dapat mempermudah dalam memberikan dukungan sarana prasarana yang diperlukan dan bagi kepala sekolah dapat mempermudah dalam mengadakan supervisi.

Menurut Walton (2015:30) bola basket merupakan olahraga yang sudah sangat populer di dunia. Pertandingan-pertandingan antar daerah, provinsi bahkan negara rutin diselenggarakan untuk mencari bibit-bibit atlet yang unggul atau sekedar menguji seberapa besar kemampuan dalam olahraga bola basket. Darmawan (2016:351) menjelaskan bahwa bola basket adalah olahraga berkelompok yang cukup digemari di kalangan masyarakat karena permainannya yang menyenangkan, seru serta melatih kekompakan antar teman.

Pernyataan Walton dan Darmawan dibuktikan oleh observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti di SMK Negeri 1, SMA Swasta Kesuma Indah, dan SMA Negeri 3 Padangsidempuan. Berdasarkan hasil observasi diperoleh bahwa ada beberapa cabang olahraga yang dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler di setiap sekolah. Cabang olahraga tersebut termasuk futsal, bola voli, tarung derajat bola basket, dan tenis meja. Di SMK Negeri 1 Padangsidempuan ekstrakurikuler yang dilakukan yaitu, futsal, bola voli, tarung derajat, dan bola basket dengan jumlah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut sebanyak 80 orang dimana data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal sebanyak 20 orang atau sebesar 25%, data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 15 orang atau sebesar 18,75%, data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tarung derajat sebanyak 15 orang atau

sebesar 18,75%, dan data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket sebanyak 30 orang atau sebesar 37,5%. Selanjutnya di SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidempuan ekstrakurikuler yang dilakukan yaitu tenis meja, bola voli, dan bola basket dimana jumlah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut sebanyak 118 orang terdiri dari data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tenis meja sebanyak 30 orang atau sebesar 25,42%, data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola voli sebanyak 40 orang atau sebesar 33,90%, dan data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket sebanyak 48 orang atau sebesar 40,68%. Serta di SMA Negeri 3 Padangsidempuan ekstrakurikuler yang dilakukan yaitu sepak bola, sepak takraw, dan bola basket dengan jumlah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tersebut sebanyak 62 orang terdiri dari data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola sebanyak 24 orang atau sebesar 38,71%, data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak takraw sebanyak 12 orang atau sebesar 19,35%, dan data siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket sebanyak 26 orang atau sebesar 41,93%. Melihat tingginya jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dapat disimpulkan bahwa olahraga bola basket memiliki daya tarik tersendiri dibandingkan cabang olahraga lainnya, oleh karena itu bola basket termasuk cabang olahraga yang paling diminati dikalangan siswa.

Yongvei (2017: 795) menyatakan bola basket memiliki karakteristik sebagai berikut: Pertama, konfrontasi. Tempat kompetisi basket relatif kecil sementara durasinya pendek sehingga pemain harus bergerak, melompat dan menembak sesuai dengan situasi. Kedua, kerja sama tim. Bola basket dimainkan

oleh tim sehingga kemenangan didasarkan pada kerja tim. Ketiga, pantas mendapat apresiasi. Dalam sebuah game, pemain bergiliran menyerang dan bertahan di mana situasi terus berubah. Sementara itu, lewat, menembak, mencuri dan mencelupkan penghargaan layak. Keempat, ini menarik. Aturannya sederhana sementara pembatasan situs kecil. Karena kenyataan, cara bermain bola basket bisa disesuaikan sehingga penuh dengan kesenangan. Kelima, itu konstruktif untuk kebugaran.

Aziz (2016:3) menjelaskan bahwa atlet bola basket harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket dengan baik secara individu. Teknik dasar dalam permainan bola basket yaitu *passing*, *dribbling*, *shooting*, *pivot* dan *rebound*. Kemampuan *shooting* sangat penting dalam permainan bola basket, akan tetapi *shooting* baru bisa dilakukan ketika mendapatkan ruang, sehingga *dribble* dibutuhkan untuk mencari ruang dan menghindari penjagaan dari lawan. Sejalan dengan itu Atavilla (2017:207) menjelaskan bahwa dalam bola basket, *dribble* adalah keunggulan mendasar: tidak ada pemain dengan bola yang bisa bergerak untuk lapangan jika dia tidak menggiring bola.

Dribble merupakan teknik dasar membawa bola dengan dipantulkan ke lantai yang sangat berguna saat menyerang bertujuan untuk menghindari lawan atau menerobos pertahanan lawan, *dribble* bola bisa dilakukan sangat rendah untuk menghindari lawan dan boleh tinggi namun tidak boleh lebih tinggi dari kepala dan merupakan teknik dasar yang harus dikuasai, manfaat ketika *dribble* sukses selain melewati lawan, juga bisa membukakan ruang gerak dari teman satu tim (Langga, 2016:91). Melihat pentingnya *dribble* dalam

permainan bola basket, maka perlu dilakukan latihan rutin dan model latihan yang lebih bervariasi untuk meningkatkan kemampuan *dribble*.

Selain kemampuan *dribble* dalam bola basket kemampuan *shooting* juga sangat penting. Dalam hal ini Khazaeli (2015:2549) mengatakan bahwa *shooting* merupakan faktor penting dalam menentukan hasil dan untuk memenangkan pertandingan. Khazaeli juga mengatakan bahwa ada berbagai jenis teknik *shooting* dalam bola basket yaitu *jump shoots*, *free throws*, *hook shoots* dan *lay up shoots*. *Jump shoot* adalah teknik yang paling kuat untuk mendapatkan poin-poin yang paling mendapat perhatian dari pelatih dan pemain.

Menurut Iqbal (2015:115) *Jump shoot* merupakan tembakan sangat efektif yang sulit dibendung oleh lawan. Sejalan dengan itu Wijaya (2017:3) mengemukakan bahwa *jumpshoot* adalah salah satu teknik menembak yang efektif, karena menembak dengan posisi gerakan melompat dengan posisi awalnya jongkok akan sangat sulit untuk dihalangi oleh lawan. Berdasarkan kedua pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *jumpshoot* perlu dimahirkan menjadi penguasaan pemain. Pengembangan model latihan *dribble* yang akan dibuat akan diikuti dengan latihan *jumpshoot* agar prestasi para siswa dalam bermain basket menjadi lebih baik.

Sebelumnya peneliti telah melakukan pengamatan terhadap video-video juga membaca buku tentang latihan bola basket yang menunjukkan berbagai model latihan *dribble* langsung *jumpshoot*. Dari pengamatan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan observasi terhadap latihan *dribble* langsung *jump shoot* yang dilakukan di sekolah-sekolah. Setelah melakukan observasi terhadap proses

latihan bola basket yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 1, SMA Negeri 3, dan SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidempuan khususnya pada kemampuan *dribble* langsung *jumpshoot* siswa. Hasil observasi yang diperoleh adalah peneliti melihat cara latihan yang dilakukan siswa, ternyata masih ada beberapa gerakan yang kurang maksimal, sebagai contoh pada saat melakukan gerakan dasar *jumpshoot* beberapa pemain masih belum memiliki keseimbangan yang baik sehingga menyebabkan badan mudah goyang saat di udara dan akurasi tembakan menjadi berkurang. Selain itu masih ada beberapa siswa yang melakukan *dribble* dengan cara yang salah seperti memantulkan bolanya terlalu kuat dan tidak bisa mengendalikan arah bola tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pada kenyataannya pelatih belum mampu menerapkan ilmunya kepada siswa yang akan dilatih, selain itu model latihan yang diberikan oleh pelatih masih kurang variatif dan tidak adanya perkembangan dari latihan yang diberikan sehingga siswa merasa jenuh dalam mengikuti ekstrakurikuler bola basket maka dari itu pelatih perlu mendapatkan pembinaan olahraga basket.

Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam pencapaian prestasi maksimal, karena prestasi akan tercipta dari hasil latihan dan kerja keras, namun diperlukan pula pengembangan melalui latihan yang teratur dan sistematis agar berkembang secara optimal (Yahya, 2012:153). Menurut Liu (2017:695) dalam proses pelatihan, aktif membimbing siswa untuk mempelajari bola basket harus diutamakan, sehingga perkembangan masa depan siswa melalui bola basket memiliki bantuan besar. Pada tahap ini, pengajaran bola basket dalam penerapan permainan basket semakin banyak metodenya, banyak guru bola basket yang

memilih metode mengajar permainan basket, dalam rangka meningkatkan tingkat kemampuan siswa dalam bola basket.

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan siswa di SMK Negeri 1, SMA Negeri 3, dan SMA Swasta Kesuma Indah Padangsidimpuan diperoleh data bahwa siswa yang memiliki kemampuan *dibble* dan *jumpshoot* kurang baik sebesar 70,75%, siswa yang merasa perlu melatih kemampuan *dribble* dan *jump shootnya* sebesar 89,35%, siswa yang menganggap latihan *dribble* dan *jumpshoot* yang dilakukan saat ini bersifat monoton sebesar 98,7%, siswa yang merasa kesulitan untuk meningkatkan kemampuan *dribble* dan *jumpshootnya* sebesar 93,13%, dan siswa yang setuju jika dilakukan pengembangan latihan *dribble* langsung *jumpshoot* sebesar 100%. Maka dapat disimpulkan bahwa perlu adanya pengembangan pada latihan *dribble* langsung *jumpshoot* yang dilakukan oleh siswa agar kemampuan *dribble* langsung *jump shoot* mereka lebih baik.

Pada proses latihan sebelumnya sebuah media yang diberikan seorang pelatih hanya sebatas gerakan yang dicontohkan, gambar saja atau bahkan tidak diberikan. Untuk pembelajaran saat ini media sangat penting untuk diberikan karena dapat membantu sebuah kelancaran dan kesuksesan proses latihan. Dengan media siswa juga lebih bisa memahami gerakan yang akan dilakukan selain dari yang dicontohkan seorang tenaga pengajar atau pelatih. Media yang dibuat harus benar-benar menarik dan mudah untuk dipahami oleh siswa. Solusi atau media itu adalah pembuatan media berupa video instruksional model latihan *dribble* langsung *jumpshoot* pada olahraga bola basket.

Pembuatan media video instruksional model latihan *dribble* langsung *jumpshoot* pada olahraga bola basket diharapkan dapat membantu siswa untuk mempelajari gerakan tersebut. Media video yang dibuat di dalamnya harus terdapat tahap-tahap gerakan yang dilakukan. Video tersebut dibuat secara sederhana akan tetapi menarik untuk dipelajari siswa. Kelebihan video ini misalnya, dapat diputar berulang-ulang sendiri di rumah, gerakan atau bentuk latihan selalu sama sebab bentuknya video.

Dari uraian di atas, peneliti sangat tertarik untuk mengembangkan media video instruksional model latihan *dribble* langsung *jumpshoot* pada olahraga bola basket. Melalui penelitian dan pengembangan ini maka akan menghasilkan sebuah media berupa video instruksional model latihan *dribble* langsung *jumpshoot* pada olahraga bola basket. Media ini diharapkan dapat membantu siswa dalam proses latihan. Siswa dapat memanfaatkan media video instruksional tersebut dengan menggunakan komputer ataupun laptop yang tersedia ataupun dapat juga dipakai untuk belajar di rumah masing-masing.

Pemilihan model latihan *dribble* langsung *jumpshoot* dan penggunaan media video instruksional dalam proses latihan ini juga dikuatkan oleh hasil penelitian dari peneliti sebelumnya, diantaranya: penelitian yang dilakukan oleh Santiko (2010:54) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap kemampuan tembakan *jumpshoot* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010. Selain itu ada juga hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2012:45) mengatakan bahwa metode latihan dengan penambahan audio visual (video)

memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada metode latihan konvensional terhadap kemampuan *dribble* siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 9 Surakarta 2011/ 2012. Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan konvensional) memiliki peningkatan 12,558% lebih kecil dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan penambahan video) yaitu 17,290%. Serta penelitian yang dilakukan oleh Utama (2017:1) yang menyatakan bahwa penilaian kelayakan video tutorial teknik dasar bola tangan untuk siswa SMAN 1 Imogiri dilihat dari hasil menurut ahli materi, memperoleh persentase sebesar 82,67% dalam kategori layak dan ahli media 76% dalam kategori layak. Sementara penilaian siswa sebagai penilai primer dalam uji coba operasional mendapat nilai “sangat baik” sedangkan penilaian dari Guru Penjasorkes sebagai penilai sekunder dalam bentuk narasi mendapat respon positif dan layak produksi. Dengan demikian dapat dikatakan produk pengembangan video tutorial teknik dasar bola tangan untuk siswa SMAN 1 Imogiri layak digunakan.

Berdasarkan permasalahan-permasalahan yang telah dijelaskan di atas, mendorong peneliti untuk membuat sebuah penelitian yang berjudul **“Pengembangan Video Instruksional Model Latihan *Dribble* Langsung *Jump Shoot* Pada Olahraga Bola Basket”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka yang menjadi rumusan masalah penelitian adalah: “Bagaimana mengembangkan video instruksional model latihan *dribble* langsung *jumpshoot* pada bola basket?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan video instruksional model latihan *dribble* langsung *jumpshoot* pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket dalam bentuk DVD.

1.4 Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Produk dalam penelitian pengembangan ini membuat video intruksional model latihan *dribble* langsung *jumpshoot* yang dapat mengembangkan proses latihan menjadi lebih efisien dan efektif. Produk yang dihasilkan diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi tambahan dalam dunia ilmu pengetahuan dan teknologi yang berhubungan dengan proses latihan bola basket.

1.5 Pentingnya Pengembangan

Pengembangan video intruksional model latihan *dribble* langsung *jumpshoot* penting untuk dilakukan mengingat media yang digunakan pelatih dalam latihan bola basket masih banyak kelemahan. Pemecahan masalah yang terkait latihan bola basket ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan *dribble* langsung *jumpshoot* sehingga melalui penggunaan video instruksional model latihan *dribble* langsung *jumpshoot* atlet dapat meraih prestasi secara personal dan tim.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis. Manfaat-manfaat tersebut sebagai berikut:

1. Teoritis
 - a. Media video instruksional ini diharapkan dapat membantu atlet dalam proses latihan.
 - b. Media video instruksional ini diharapkan dapat menjadi alternatif latihan mandiri.
2. Praktis
 - a. Atlet, dengan menggunakan media video akan lebih tertarik dan meningkatkan motivasinya dalam mengikuti proses latihan sehingga atlet diharapkan mudah memahami materi-materi latihan teknik permainan bola basket.
 - b. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam pemilihan dan penggunaan media latihan pada bola basket untuk mempermudah penyampaian materi.
 - c. Bagi para peneliti lain, hasil pengembangan ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk penelitian lebih lanjut.
 - d. Secara lebih luas diharapkan penelitian pengembangan ini dapat meningkatkan kemajuan media latihan video instruksional dalam penjas.